

江戸川区立葛西中学校 バスケットボール部 活動方針、年間の活動計画

顧問：木下 裕、松橋 拓冬

校長：荒巻 淳

活動方針	チームとして愛され、本気でバスケットボールに向き合うチーム (挨拶、礼儀などを誰に対してもしっかりと行う)			
部員数	男子 28名 女子 20名 計 48名			
活動日	火・水・木・金・土日(どちらか1日)			
活動時間 (平日)	夏季	集合16:00~解散18:00	冬季	集合16:00~解散18:00
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合8:00~解散12:00	午後 実施	集合13:00~解散17:00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	基礎練習・走り込み		
	5月	大会に向けた実践的な練習		
	6月	大会に向けた実践的な練習		夏季総体
	7月	基礎練習、体づくり		
	8月	基礎練習、体づくり		秋季区民大会
	9月	実践的な練習		秋季総体
	10月	オフェンス力強化		新人大会 江戸川区予選
	11月	ディフェンス力強化		
	12月	基礎練習		
	1月	基礎練習、走り込み		
	2月	オフェンス力強化		連盟杯
	3月	ディフェンス力強化		
安全指導・ 配慮等について	練習時には適切な休憩時間を設定し、こまめな水分補給をさせる。 怪我をした時にはすぐ RICE 処置を行う。			